



## 1. KENDİNİZE İYİ BAKIN KI ÇOCUKLARINIZA DESTEK OLABİLİN

- Eğer kaygı seviyeniz çok arttıysa, durun, kendiniz için bir dakika zaman ayırın.
- Derin derin nefes alın ve nefesinizi dinleyin.
- Her nefeste inip kalktığınızı hissetmek için bir elinizi karnınıza koyabilirsiniz.
- Sonra bir süreliğine sadece kendi nefesinizi dinleyin.

**Bunu her gün deneyin. Harikasınız!**

## 2. ÇOCUKLARINIZIN KRİZ İLE BAŞA ÇIKABİLMELERİNDE YARDIMCI OLUN

- Çocuklar korkmuş, şaşırılmış ve kızgın olabilir. Sizin desteğinize ihtiyaçları var.
- Kendilerini nasıl hissettiklerini anlatırken çocuklarınızı dinleyin.
- Hissettiklerini kabul ederek onları teselli edin.
- Dürüst olun ancak olumlu kalmaya çalışın.

**Her akşam çocukları ve kendinizi övecek bir şey bulun.**

## 3. BAŞ ETME YETİSİ KAZANDIRACAK YÖNTEMLER

- Zor da olsa kendiniz için günlük rutinler oluşturmaya çalışın.
- Rutinler çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Eğer yapabiliyorsanız yemek ve okul ödevi gibi işler için günlük rutinler oluşturun.
- Başkalarına yardım etmek de kendinizi daha iyi hissettirecektir.

**Çocuklarımız sakin olmayı ve iyilikseverliği bizlerden öğrenir.**

## 4. ÇOCUKLARINIZLA BEŞ DAKİKALIK OLUMLU ZAMAN

- Çocuklara ne yapmak istediklerini sorun.
- Onları dinleyin ve konuşurken göz teması kurun.
- Tüm dikkatinizi onlara verin.

**Çocuklarla her gün oyun oynayarak konuşmak onların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur.**

## 5. STRES, ÜZÜNTÜ VE ÖFKE İLE BAŞ- EDEBİLİRSİNİZ

- Hislerinizi paylaşıp konuşabileceğiniz birini bulmaya çalışın.
- Öfkeden tepeniz atmak üzere mi? Kendinize durmak için 10 saniye verin.
- Beş kere yavaşça nefes alıp verin. Sonra daha sakin şekilde karşılık vermeye çalışın.

**Bunu her yaptığınızda kendinizle gururlanın.**

## 6. UFAK ŞEYLER ÇOCUKLARINIZIN GÜVENDE HİSSETMESİNE YARDIMCI OLUR

- Çocuklarınızla onları güvende tutacak pratik yöntemler belirleyin.
- Çocuklarınızı güvendiğiniz anne baba, aile veya arkadaşlarınızın yanında tutun.
- Ayrı düşmeniz durumunda ne yapılması gerektiği hakkında birlikte plan yapın.

**Çocuklarla plan yapmak onların kendilerini daha güvende hissetmelerine de yardımcı olur.**

## 7. KRİZ ANLARINDA ÇOCUKLARINIZIN DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİREBİLİRSİNİZ

- Çocuklara ev işlerinde yardımcı olmalarını isteyin.
- Çocukları denedikleri veya iyi iş yaptıkları için övün.
- Bu onları yine iyi şeyler yapmaları için cesaretlendirip yardımcı olacaktır.
- Çocuklarınıza bir arada kalmanın onları güvende olmasına olacağını söyleyin.

**Çocukları övmek onları fark edip önemseyişinizi gösterir .**

## 8. AİLENİZİ BİR ARADA TUTUN

- Çocuklarınızı her zaman kendi yanınızda veya güvendiğiniz birinin yanında tutun.
- Ellerini bırakmayın, sizin önünüzde yürümelerini sağlayın.
- Onlarla aynı araca binin.
- Bir dağıtım alanına gidiyorsanız çocukları yanınızda tutun veya onları güvendiğiniz bir yetişkinin yanına bırakın.

**Yorgunluktan bitkin düşmüş ve bunalmış olabilirsiniz. Yine de güçlü kalabildiğiniz için kendinizi takdir edin.**



unicef  
for every child



In support of  
Global Initiative to  
Support Parents



Maestral



End Violence  
Against Children

THE ALLIANCE  
FOR CHILD PROTECTION  
IN HUMANITARIAN ACTION



## 9. HER ÇOCUK İÇİN GÜVENLİK NOTLARI

- Bir güvenlik notu plastikle kaplanır veya su geçirmez bir çantaya konur.
- Nota kendinizin ve güvendiğiniz 3 kişinin tam ad soyadı ve telefon numaralarını yazın.
- Çocuğunuzun ihtiyacı olabilecek ilaç isimlerini ve varsa özel gereksinim ya da engellilik durumunu yazıp not edin.
- Bu güvenlik notunu çocuklarınızın üzerine bir yere saklayın (örneğin her zaman giydiği bir giysinin cebi, bir kolyeye asılı veya ayakkabılarının içi gibi yerler olabilir.)

**Hazırlıklı olmak çocuğunuzun güvende kalabilme ihtimalini de yükseltir. Elinizden geleni yapın.**

## 10. ÇOCUKLARINIZLA GÜVENDE OLMA YÖNTEMLERİ BELİRLEYİN

- Çocuğunuzla içinde sizin tam adınız ve telefon numaranız ile güvendiğiniz başka birinin telefon numarasının geçtiği bir şarkı veya tekerleme oluşturarak ona ezberletin. Bu şarkı veya tekerlemeyi her gün tekrar edin.
- Eğer yeni bir yerdeyseniz kaybolmamaları için çocuklara etrafı tanımalarında yardımcı olun.
- Her gün, ayrı düştüğünüz takdirde buluşabileceğiniz net bir yer belirleyin.
- Kimlik bilgilerinizi içeren tüm belgelerin kopyalarını alın veya fotoğraflarını çekin.
- Çantalarınızın kaybolma ihtimaline karşı paralarınızı farklı yerlere saklayın.

**Elinizden gelenin en iyisini yaptığınıza inanın.**

## 11. ÇOCUKLARINIZI ÇOCUK KAÇIRANLARDAN KORUYUN

- Çocuklarınıza çocuk kaçırıcıların yalan söyleyerek onları çalıştırabilecekleri veya yanlış şeyler yaptırabileceklerini öğretin.
- Çocuk kaçırıcılar erkek, kadın, çift görünümüne, resmi veya askeri üniformalı ya da renkli ceket giymiş olabilirler. Oldukça kibar ve yardımcı olma ya çalışmış gibi görünebilirler.
- İçgüdülerinize güvenin. Eğer bir şeyin yolunda gitmediğini hissederseniz hemen oradan ayrılın.
- Herhangi birinin yardım, nakil veya kalacak yer ayarlama önerisini kabul etmeden önce onlardan fotoğraflı kimliklerini göstermelerini talep edin.

**Bu hususlar sizi tehlikeden uzak tutmayı ve yardımcı olmak isteyen dürüst kişileri bulmanızı sağlayacaktır.**

## 12. ÇOCUKLARINIZLA GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE SEYAHAT EDEBİLMEK

- Tanıdığınız kişilerle grup halinde seyahat edin.
- Güvendiğiniz bir kişiyle sık sık yolculuk planlarınızı, nerede ve kimlerle olduğunuzun bilgisini paylaşın.
- Güvendiğiniz kişilerle gerekirse tehlikede olduğunuzu bilmelerini sağlayacakları bir kod sözcük oluşturun.
- Pasaport veya kimlik belgelerinizi hiç kimseye vermeyin.
- Tanımadığınız kişilere çocuklarınızı emanet etmeyin.

**Yaptığınız her şey çocuklarınızı korumak için. Elinizden geleni yapıyorsunuz.**

## 13. ÇOCUKLARINIZI ŞİDDETEN KORUMAK

- Çocuklarınıza kimsenin onlara dokunmaya hakkı olmadığını öğretin.
- 'Hayır' demeleri ve bağırma için alıştırmayı yaptırın.
- Tehlikeli yerler ve insanlar hakkında onlarla konuşun.
- Eğer çocuğunuz istismar edildiğini söylerse ona inanın. Onlara bunun onların suçu olmadığını ve onları sevdiğinizi söyleyin.

**Zor olduğunu biliyoruz, ancak çocuğunuzla konuşmak onları korumaya yardımcı olacaktır. Onlar için elinizden geleni yapıyorsunuz.**

## 14. SEVDİĞİMİZ BİRİSİ ÖLDÜĞÜNDE ÇOCUKLARIMIZA SÖYLEMEK

- Sade sözcüklerle onlarla bu kişinin öldüğünü ve geri gelmeyeceğini söyleyin.
- Çocuğunuzun dinleyin ve ne hissederse hissetsin duygularını kabul edin. Çocuklar mutlu görünseler de üzgün olabilirler.
- Onlara ne hissederse hissetsinler bunun sorun olmadığını söyleyin.
- Tüm yanıtla sahip olmamak normal. Sadece dinlemek çocuklara onları önemseyişinizi göstermeye yardımcı olacaktır.

**Sizin de canınız acıyor olmalı. Nefes almak için kendinize bir dakika ayırın.**

## 15. SEVDİĞİMİZ BİRİSİ ÖLDÜĞÜNDE ÇOCUKLARIN BUNUNLA BAŞA ÇIKABİLMESİNE YARDIMCI OLMAK

- Ölen kişiye veda edebilmek için birlikte bir şeyler yapın -bir dua, mektup veya şarkı gibi...
- Çocuklara bundan sonra onlara kimin bakacağını net bir şekilde söyleyin.
- Nasıl tepki verirlerse versinler kişisel olarak almayın. Sadece yanlarında kalarak onları sevin ve destek olun.
- Her ne olursa olsun kendilerini suçlamadıklarından emin olun.

**Kendinize ve çocuklarınıza kayıplarınız için yas tutmaya müsaade edin. Unutmayın, elinizden geleni yapıyorsunuz.**